

給食室の窓から

あけましておめでとうございます。

2020.1

新しい年を迎え、気持ちを新たに食事作りに励みます。本年もよろしくお願いいたします。



4月にみたかつくしんぼ保育園が目指している給食について取り上げました。

子どもたちに「楽しく食べてもらいたい」「食べることが好きになってもらいたい」という思いで日々の給食づくりに取り組んでいます。それは子どもたちのこんな姿から見て取ることが出来ます。

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

0歳児から就学前までに「食を営む力」として、身につけていく力です。

お腹が空くリズムは「早寝早起き朝ごはん」を守って生活リズムを整えることから「空腹」のリズムも生まれます。保育園での身体を使った活動も欠かせません。

また、かつてのように「好き嫌いなく、何でも食べる」というように、嫌いなもの・苦手なものに目を向けるのではなく、好きなものを増やしていくという前向きな姿勢を大切にしていきます。そのためにも、色々な食材と、調理に出会える保育園の食卓作りに努めています。



「なかなか野菜を食べてくれないんです。」ご家庭のこんな悩みがよく聞かれます。

子どもに食べてもらえなかったものでも、大人になったら食べられるようになるものが誰にでもあるはず。大人になってから美味しいと感じるものってありますよね、コーヒーとかビールとか。

特に苦みや酸味は子どもが本能的に好まない味です。ですが、こうした苦みや酸味は野菜に多く含まれているため、野菜きらいが多いと言われています。

ですが、この苦みや酸味にミネラルやビタミンといった大事な栄養素があるため、野菜はぜひとも食べてもらいたい食品です。

どうしたら野菜をたべてくれるのでしょうか。

保育園の職員も子どもたちと同じ給食を食べることで、食事の時に「あっこれ、私も好きだよ！おいしいよね」と声をかけてくれます。そんな前向きな声かけや「美味しそうだな〜」と羨ましそうな大人の姿を見て苦手なものを得意げに口に入れてみる子どももいます。

まさに大人の言動が子どもに大きな影響を与えるのです。

ご家庭でも毎日の食卓にあきらめず野菜の料理を出し、それを周りでおいしそうに食べることです。子どもはその姿を見ています。すぐには食べられるようにはならないかもしれませんが、いずれは食べるようになります。

